

تعرف عليّ



سيساعدك هذا الكتيب في الحصول على الدعم في برنامج جديد

- استكمال هذا الكتيب:
- يمكن للأشخاص الذين يعانون من الخرف أو شركائهم في الرعاية ملء هذا الكتيب لمساعدة أولئك الذين يقدمون البرامج والخدمات على معرفة المزيد عنك وتجاربك وتفضيلاتك.
- يمكنك اختيار ملء كل سؤال في هذا الكتيب ، أو يمكنك اختيار ترك بعض الأسئلة فارغة. قم فقط بتضمين المعلومات التي تشعر بالراحة عند مشاركتها.
- للحصول على معلومات حول كيفية ملء كل قسم ، راجع الصفحات 7-8.
- إذا لم تتمكن من ملء جميع الأسئلة ، ولكنك ترغب في إكمالها ، فاطلب من شخص تثق به ويعرفك جيدًا أن يساعد في إكمالها.

تعرف عليّ



سيساعدك هذا الكتيب في الحصول على الدعم في برنامج جديد



عن نفسي

الاسم الذي أحب أن أنادى به: _____

اللغة التي أفضل التحدث بها: _____

المكان الذي أعيش فيه (مدينة أو بلدة أو منطقة): _____

مع من أعيش: _____

الأشخاص الذين يعرفونني جيدًا: _____

خلفيتي



خلفيتي الثقافية والدينية والروحية :

الوظائف والاهتمامات والإنجازات الحالية أو السابقة:

الأماكن المفضلة التي عشت فيها/ أو زرتها:

تواريخ مهمة بالنسبة لي (أعياد الميلاد واحتفالات الذكرى السنوية والمناسبات الخاصة):

نقاط مهمة في حياتي:

نقاط ضعف كبيرة في حياتي:



سمعي وبصري:

حركتي وتوازني:

ذاكرتي وانتباهي:

الأشياء التي أحب أن أفعلها بنفسني:

الأشياء التي قد أرغب في المساعدة فيها:



عندما أكون في مواقف اجتماعية ، أحب:

هواياتي واهتماماتي:

لأكون نشيطًا بدنيًا ، أحب أن:

في أوقات الوجبات ، أحب أو أحتاج:

حساسيتي الغذائية والقيود و / أو صعوبات الأكل:

الأنشطة أو الإجراءات التي لا أحبها أو تحبطني:

عاداتي وروتيني



الإجراءات الروتينية المهمة بالنسبة لي:

الأشياء التي قد تقلقني أو تزعجني:

الأشياء التي قد تجعلني أشعر بتحسن إذا كنت قلقًا أو مستاءً:

معلومات أخرى



أي شيء آخر أود أن تعرفه عني:

الاتصال بالطوارئ



جهة الإتصال الأولى في حالة الطوارئ

الإسم: _____

العلاقة: _____

رقم الهاتف: _____

جهة الإتصال الثانوية في حالة الطوارئ

الإسم: _____

العلاقة: _____

رقم الهاتف: _____

التوثيق والمشاركة



تم ملؤها من قِبَل: _____

التاريخ: _____

أعطي الإذن بمشاركة هذه المعلومات مع مقدمي الرعاية الاجتماعية والصحية الذين يعملون معي لتقديم الرعاية والدعم.

شكرًا لك على الوقت الذي قضيته في إكمال هذا الكتيب لمساعدة الآخرين في التعرف عليك ودعمك بشكل أفضل!

- الاسم الذي أحب أن أنادي به: الاسم الذي ترغب في أن يتم مناداتك به. على سبيل المثال ، "اسمي إيزابيث ولكني أفضل أن أسمى بيث".
- اللغة التي أفضل التحدث بها: حدد لغتك الأولى. على سبيل المثال ، "الفرنسية هي لغتي الأولى ، لكنني أتحدث الإنجليزية أيضًا".
- أين أعيش: المكان الذي تعيش فيه حاليًا.
- مع من أعيش: الأفراد الذين تعيش معهم حاليًا.
- الأشخاص الذين يعرفونني أفضل: يمكن أن يكونوا زوجتك أو شريكك أو أصدقائك أو أقاربك أو شريك (شركاء) الرعاية ومعلومات الاتصال الخاصة بهم.

خلفيتي

- خلفيتي الثقافية والدينية والروحية: قم بتضمين معلومات عن ثقافتك ودينك. هل تحضر الشعائر الدينية؟ هل تحتفل بأحداث / أعياد / مهرجانات معينة؟ هل تلاحظ ممارسات معينة؟ هل هناك أطعمة لا تأكلها؟
- الوظائف والاهتمامات والإنجازات الحالية أو السابقة الخاصة بي: على سبيل المثال ، الوظائف - ممرضة أو طاهٍ أو ولي أمر مقيم في المنزل ؛ الاهتمامات - الرسم أو الرقص ؛ الإنجازات - المتطوع للعام.
- الأماكن المفضلة التي عشت و / أو زرتها: الأماكن المهمة بالنسبة لك ، أو الأماكن المهمة التي زرتها.
- تواريخ مهمة بالنسبة لي (أعياد الميلاد / الذكرى السنوية / المناسبات الخاصة): هل هناك أيام خاصة بالنسبة لك؟ ما التواريخ ولماذا؟

خلفيتي

- نقاط مهمة في حياتي: على سبيل المثال ، مقابلة شريك حياتك ، ولادة الأطفال ، والزواج ، وما إلى ذلك.
- نقاط ضعف كبيرة في حياتي: لست بحاجة إلى مشاركة التفاصيل. يمكنك أن تكتب بعبارات عامة مثل صدمة الرعاية الشخصية ، والبيئة ، وفقدان الأشخاص المهمين ، وما إلى ذلك ، مما سيساعدنا على أن نكون حساسين لتجاربك واحتياجاتك.

قدراتي

- سمعي وبصري: هل تسمع جيداً؟ هل تستخدم المعينات السمعية؟ هل تلبس نظارات؟ هل تقرأ بالعدسة المكبرة؟
- حركتي وتوازني: كيف هي مشي؟ هل تحتاج إلى مساعدة للالتفاف؟ هل تستخدم عصا أو مشاية أو كرسي متحرك؟ هل يمكنك استخدام الدرج؟
- ذاكرتي وانتباهي: هل تجد صعوبة في تذكر أشياء معينة؟ هل لديك صعوبات في التركيز؟ هل هناك استراتيجيات تساعدك على تذكر الأشياء أو التركيز؟
- الأشياء التي أحب أن أفعلها ل نفسي: قم بتضمين الطرق التي تحب أن تكون مستقلاً مثل اختيار مكان الجلوس ، أو وقت الاستراحة ، أو الطعام الذي تأكله.
- الأشياء التي قد أرغب في المساعدة بها: وصف الطرق التي يمكن للأشخاص من خلالها المساعدة في أنشطة مثل المساعدة في العثور على طريقك عبر المبنى ، أو تذكير بمكان الجلوس أثناء البرنامج.

- عندما أكون في مواقف اجتماعية ، فأنا أحب: على سبيل المثال ، يفضل التفاعل الجماعي الصغير ، أو يفضل المجموعات الكبيرة ، أو يفضل التفاعل بين شخص وآخر.
- هواياتي واهتماماتي: ماذا تحب أن تفعل من أجل المتعة؟ ما الذي يلهمك أو يثير اهتمامك؟
- لكي أكون نشيطًا بدنيًا ، أود أن: الأنشطة التي تحب القيام بها حول منزلك أو مجتمعك. على سبيل المثال ، البستنة أو المشي أو التاي تشي أو التنس.
- في أوقات الوجبات ، أحب أو أحتاج: هل لديك احتياجات غذائية خاصة (مثل المواد شبه الصلبة أو السوائل الكثيفة)؟ هل تستخدم الملاعق أو الشوك أو السكاكين أو الأكواب التكميلية؟ هل هناك منصب خاص تحتاج للجلوس فيه؟ هل تحتاج مساعدة؟
- حساسياتي الغذائية و / أو القيود و / أو تحديات الأكل: هل لديك حساسية تجاه الطعام؟ هل هناك أطعمة لا تأكلها أو لا تحبها؟ هل تجد صعوبة في المضغ أو البلع؟
- الأنشطة أو الأفعال التي لا أحبها أو تحبطني: على سبيل المثال ، الأنشطة التي تتضمن أصواتًا عالية ، أو الأنشطة في الحشود ، أو عندما يلمس الناس كتفي لإرشادي.

Brought to you by the University of Waterloo and University of Northern British Columbia.

Learn more! Explore helpful resources and tools at: www.dementiawellnesscanada.com

مقدمة لكم من جامعة واترلو وجامعة شمال كولومبيا البريطانية. تعلم أكثر! استكشف الموارد والأدوات المفيدة على:

: www.dementiawellnesscanada.com

- الروتينات التي تهمني: أشياء تفعلها خلال يومك ولا تحب أن تفوتها. على سبيل المثال ، نزهة يومية أو مشاهدة برنامجك المفضل أو الطبخ.
- الأشياء التي قد تقلقني أو تزعجني: قم بتضمين الأشياء التي قد تزعجك. على سبيل المثال ، الانفصال عن أحد أفراد الأسرة ، أو الألم ، أو العطش ، أو الجوع ، أو الإمساك ، أو الأصوات العالية.
- الأشياء التي تجعلني أشعر بتحسّن إذا كنت قلقًا أو مستاءً: على سبيل المثال ، الموسيقى ، أو التلفاز ، أو الهدوء ، أو قضاء الوقت بمفرده ، أو الكلمات المطمئنة.

معلومات أخرى

- أي شيء آخر أود أن تعرفه عني: أي شيء تريده أشخاصًا أو تفاصيل أخرى قد تكون ذات صلة. على سبيل المثال ، "أنا أعاني من الخرف ؛ أنا أعسر. لقد كنت في المستشفى من قبل" ، لحساسية أخرى غير الطعام ، أو الحالات الطبية ، أو الكتاب المفضل أو البرنامج التلفزيوني ، أو اللون المفضل.

وُجد الإلهام لهذا الكتيب في:

- من قبل جمعية الزهايمر في المملكة المتحدة [This is Me](#)
- من قبل جمعية الزهايمر في كندا [All About Me](#)
- من قبل مركز نورث باي الإقليمي الصحي [Pieces of My Personhood](#)

مقدمة لكم من جامعة واترلو وجامعة شمال كولومبيا البريطانية. تعلم أكثر! استكشف الموارد والأدوات المفيدة على:

: www.dementiawellnesscanada.com